

## Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Средства	Методические указания
<b>Задача 1.</b> Создать у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции	
1. Краткий рассказ о беге на короткие дистанции	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники на короткие дистанции	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения
3. Опробование - пробегание 3-5 раз по 40-60 м	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся
<b>Задача 2.</b> Обучить технике бега по прямой	
1. Бег с ускорением 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной	Выполнять в колонне по два. Не касаться пятками поверхности
2. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег	Выполнять в колонне по два; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный
3. Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег	Выполнять с максимальной частотой движений; переход к обычному бегу за счет увеличения длины шагов

Средства	Методические указания
4. Бег прыжками, переходящий в обычный бег	Выполнять максимально длинными шагами; переход к обычному бегу за счет увеличения частоты шагов
5. Ускорение с максимально быстрым набором скорости	Выполнять в колонне по одному; следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра
<b>Задача 3.</b> Обучить технике низкого старта	
1. Выполнение стартов из раз-	Выполнять групповым методом по

личных положений: стоя; падая вперед, наклона вперед, руки на коленях; из упора присев; из упора лежа; упора лежа, толчковая согнута и др.	числу дорожек, старт из каждого положения по команде. Во всех забегах выявлять победителя. Делать забеги на 5, 10, 15 м и уравнивать силы участников гандикапами
2. Изучение расстановки колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений
3. Индивидуальное выполнение стартов (можно без использования стартовых колодок)	Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений и начала бега со старта
4. Выполнение стартов на 1 5-30 м в забегах по 2-8 человек	Выполнять выбегание с максимальной частотой. Определять победителя забега
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед на время. Определят победителя
<b>Задача 4. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции</b>	
1. Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80м	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60—100 м наращивание скорости и ее плавное удерживание	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее плавное удерживание











Средства	Методические указания
3. Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезок от 60 до 80	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавность перехода к бегу по инерции
4. Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега, уравнивать силы участников гандикапами
5. Переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м)	Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному и наоборот
<b>Задача 5. Обучить технике бега с максимальной скоростью</b>	
1. Бег через отметки (мячи, покрышки, медболы, губки) 1,5 и 2 м. Не менее 20 отметок	Выполнять с разбега, бежать через отметки с максимальной частотой шагов. Изменять расположение отметок для изменения ритма бега
2. Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, с последующим переходом в бег с максимальной скоростью	Удерживать максимальную частоту движений на протяжении всей дистанции, постепенно увеличивать длину шагов, следить за плавностью изменения структуры бега и набора скорости
3. Бег с максимальной скоростью без перерыва (20 м с максимальной частотой шагов, 20 м с максимальной длиной шагов)	Выполнять парами, начинать бег с виража или с горки. Следить за плавностью переключения и отсутствием снижения скорости во время переключений
4. Бег по наклонной дорожке (4-5%) или с горки	Следить за равновесием и постановкой ноги на отталкивание (со стопы)
5. Удержание максимальной скорости бега на отрезке 50—70 м после разгона с горки или с виража	Следить за свободой движений и отсутствием напряженности при беге с максимальной скоростью


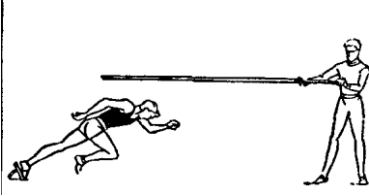






Средства	Методические указания
<b>Задача 6. Обучить технике бега по повороту</b>	
1. Выполнение бега с низкого старта, с поворота	Построить группу на дорожку уступом, бежать под общую команду
2. Бег по кругу диаметром 20-30 м в 3/4 силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3. Выбегание с виража 3-4-й дорожки на прямую в 3/4 силы и в полную силу	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища
4. Выбегание с прямой в вираж на 3-4-ю дорожку в 3/4 силы и в полную силу	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук
5. Повторный бег по виражу на 1-й дорожке в полную силу	Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге

<b>Задача 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	
1. Повторный бег на отрезках 120-150 м для воспитания скоростной выносливости	Следить за свободой движений, техникой бега и увеличением скорости на последних метрах
2. Использование тренажерных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие и др.	Добиваться умения повышать скорость бега и силу отталкивания сверх максимума при использовании специальных упражнений
3. Бег на время на отрезках 50- 80 м с финишированием	Обращать внимание на увеличение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финишную ленточку. Забеги по 2-6 человек
4. Бег на дистанции 100 м на время в полную силу	Формировать забеги по 2-3 человека с равными возможностями
5. Участие в соревнованиях	добиваться максимального результата

**Типичные ошибки при обучении технике бега на  
короткие дистанции и рекомендации по их  
исправлению (по В.Г.Алабину и М.М.Сидоренко)**

<b>Ошибки</b>	<b>Исправление ошибок</b>
<b>По команде «На старт!»</b>	
<p>1. Большой прогиб спины</p> 	<p>Голову опустить вниз</p> 
<p>2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены</p> 	<p>Руки держать параллельно</p> 
<p>3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии</p> 	<p>Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию</p> 
<p>4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией</p> 	<p>Туловище отклонить назад, голову опустить</p> 
<b>По команде «Внимание!»</b>	
<p>1. Таз поднят слишком высоко. ноги прямые и напряжены</p> 	<p>Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле</p> 

Ошибки	Исправление ошибок
<p>2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят</p> 	<p>Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега)</p> 
<p>По команде «Марш!» (выстрелу) — стартовый разгон</p>	
<p>1 Рано подняты руки вверх</p> 	<p>Разогнуть руки в локтевом суставе</p> 
<p>2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге</p> 	<p>Стопу нести низко к земле</p> 
<p>3. Резко и рано поднята голова</p> 	<p>Подбородок опустить к груди</p> 
<p>4. Обе руки одновременно отведены</p> 	<p>Низко нести руки к земле (полу), назад на первом шаге подбородок опустить к груди</p> 

Ошибки	Исправление ошибок
<p>5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона</p> 	<p>Пробегать под низкой палкой</p> 
<p>6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег</p> 	<p>Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10—15 м. Выше поднять бедро</p> 
<p>7. Туловище отклонено назад, напряженный бег</p> 	<p>Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх</p> 
<p>8. Во время бега руки напряжены</p> 	<p>Согнуть руки в локтях</p> 

Ошибки	Исправление ошибок
<p>9. Недостаточно высоко поднято бедро</p> 	<p>Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30—40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра</p> 
<p>10. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед</p> 	<p>Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10—15 м</p> 
<p>11. Стопы развернуты носками наружу</p> 	<p>Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке</p> 



